

数码单反相机

CAPA 摄影教室

[日] 马场信幸 著

闪光灯实用技巧



**在挑选闪光灯之前
必须了解的数码时代新基础知识**

光量和变焦构造 / 无线同步闪光和伺服闪光 /
后帘同步 / 反射机构 / 慢门同步摄影 / 无线遥控摄影 /
白平衡功能的运用 / 变形与畸变的调整

**巧妙使用闪光灯
成就绝美人像照片**

**用内置&外接闪光灯
轻松地打造理想光线**

中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

中青学研

THE NEW YORK TIMES

CHINA

THE NEW YORK TIMES



dejitaruitiganrefu sutorobotekunikku kufuuwaza

© GAKKEN 2008

First published in Japan 2008 by Gakken Co., LTD., Tokyo

Chinese simplified character translation rights arranged with Gakken Co., Ltd.

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由日本学习研究社授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话：

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-59521255

E-mail: law@cypmedia.com

MSN: chen_wenshi@hotmail.com

短信防伪说明

本图书采用出版物短信防伪系统，读者购书后将封底标签上的涂层刮开，把密码（16位数字）发送短信至106695881280，即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准，接收短信免费。

短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至10669588128。客服电话：010-58582300

图书在版编目(CIP)数据

闪光灯实用技巧 / 日本学习研究社编著；李隆译.

—北京：中国青年出版社，2009.11

ISBN 978-7-5006-8989-8

I. 闪… II. ①日… ②李… III. 闪光灯—摄影照明

IV. TB811

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 174872 号

闪光灯实用技巧

〔日〕学习研究社 编著

出版发行： 中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电 话：(010) 59521152 / 59521269

传 真：(010) 59521133

企 划：北京中青学研教育科技有限公司

责任编辑：肖 辉 胡 剑 蔺 扬

美术编辑：李 恒

印 刷：北京建宏印刷有限公司

开 本：889×1194 1/16

印 张：7

版 次：2009年11月北京第1版

印 次：2009年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5006-8989-8

定 价：45.00元

本书如有印装质量问题，请与本社联系

电话：(010) 59521152 / 59521269

读者来信：capa@capacamera.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.capacamera.com

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面用字包括：方正兰亭系列字体

数码单反相机

闪光灯实用技巧

CONTENTS

卷首语 5

Gallery 6

第 1 章 闪光灯拍摄基础知识 19

闪光灯的种类20

闪光灯的功能22

闪光灯的光量及变焦构造23

自然光和闪光24

高速闪光同步26

后帘同步27

反射机构28

无线同步闪光和伺服闪光29

八种外接闪光灯的液晶屏操作盘.....30

减轻红眼功能32

第 2 章 “擦掉” 闪光灯恼人的阴影 33

使用闪光灯拍摄,被摄体后方出现阴影34

竖拍时避免使用外接闪光灯直接闪光36

强硬的闪光和柔和的闪光38

在室外使用闪光灯给模特补光时可直接闪光.....40

对比市面上常见的柔光罩42

正确地利用反射光拍摄46

反射光的照射方向与阴影之间的关系47

使用内置闪光灯时避免镜头在画面中形成阴影.....48

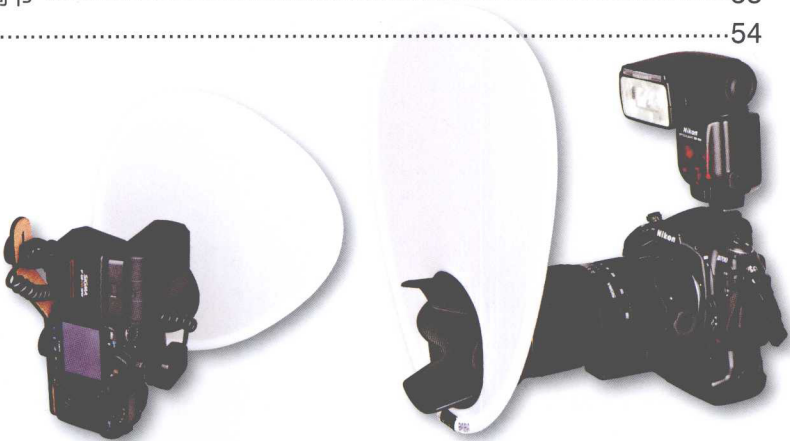
第 3 章 曝光闪光灯的曝光秘密 49

自然光和闪光的平衡50

闪光灯曝光的宽容度非常大52

闪光灯包围曝光可以以2/3档为单位调节53

闪光补偿54



数码单反相机
闪光灯实用技巧

使用柔光罩时的闪光曝光	56
数码单反手动模式拍摄	58
数码单反可谓是可视的测光表	60

第 4 章 怎样才能用好内置闪光灯 61

可以直接闪光的拍摄情况	62
内置闪光灯使用柔光罩的效果①	63
内置闪光灯使用柔光罩的效果②	64
阴天或阴影下使用闪光摄影	66
用柔光罩在室内摄影	68
慢门同步摄影	70

第 5 章 外接闪光灯进阶使用方法 71

闪光灯的使用方法及与阴影的关系	72
直接闪光不必也担心阴影出现的状况	74
外接闪光灯白天补光①	76
外接闪光灯白天补光②	78
长焦变焦镜头+柔光罩	80
外接闪光灯+柔光罩	82
反射光摄影	84
外接闪光灯无线遥控摄影①	86
外接闪光灯无线遥控和伺服闪光	88
外接闪光灯无线遥控摄影②	90
外接闪光灯+反光伞	92
外接闪光灯伺服闪光的应用	94

第 6 章 挑选自己喜欢的闪光灯 95

数码单反摄影的必要程序	96
白平衡功能的运用	98
用电脑处理图像①调整亮度	100
用电脑处理图像②变形及畸变调整	102
用电脑处理图像③润饰照片	103
有关闪光拍摄的附属器材	104
使用说明书中容易存在的误解	106
撰写本书的秘闻	108
推荐的拍摄设施	110

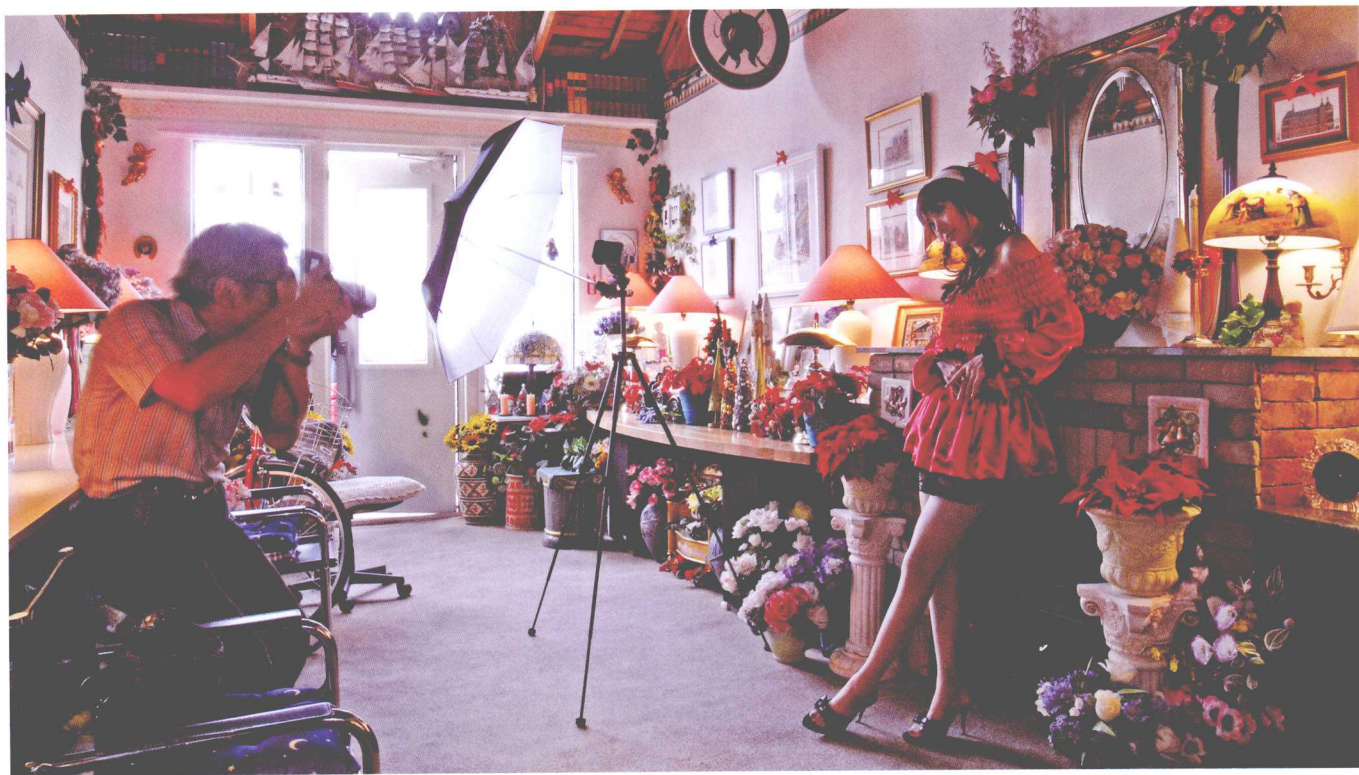


关于本书中刊载的照片和外接闪光灯

虽然 APS-C 画幅和 35mm 全画幅相机的画面纵横比都是 2:3, 但家庭中多用喷墨打印机打印数码照片, 而冲印店打印的照片中 A4 尺寸也越来越多, 所以本书中刊登的照片的纵横比都为 1:1.41, 和 A4、A3 的比例相同。另外, 书中外接闪光灯的灯头部位多有粘胶布, 这是因为我经常用它来安装柔光罩, 在此以实景呈现给大家。此外, 拍摄相机产品图时, 我没有拆下肩带, 因为实际拍摄时, 肩带是不可或缺的。



用一支外接闪光灯即可拍出 出色照片



真正用闪光灯拍得很漂亮的照片不会让人看到明显的闪光痕迹。闪光灯所发出的直线性光线是非常锐利的，投射到模特身上时会在其身后形成碍眼的阴影。如果不在乎阴影的话，用闪光灯拍出的照片还是不错的。但是，作为摄影作品来说，有阴影的照片既很难作为室内装饰品，也很难出手赠送他人。

让模特和摄影师都喜欢的照片才是好照片。用闪光灯拍摄人

像时，应该注重拍摄技巧，模特后面的阴影要非常柔和，模特表情要非常自然。这样的照片才是用闪光灯拍摄的佳作。

业余摄影爱好者可以用相机的内置闪光灯拍摄，如果用单反相机拍摄则最好要有一支外接闪光灯。另外，还需要一些附属器材。拍摄时，可以把外接闪光灯单独放置。本书主要介绍的就是这方面的拍摄技巧。

在光线较暗的地方可以用闪光灯拍摄。逆光拍摄时可用闪光灯给模特补光，从而把模特拍得很明亮。用单反拍摄时，最好将机身内置闪光灯和外接闪光灯组合使用。用闪光灯拍摄时不是简单地让闪光灯闪光就成功了，这里面有许多使用方法和技巧。如果这些方法和技巧运用得好，就能把照片拍得更自然，更漂亮。下面介绍这方面的方法和技巧。

内置闪光灯直接闪光



在室外用内置闪光灯给模特补光时，模特后面一般没有明显的阴影，因此可以直接用内置闪光灯给模特补光

该图由于是正方形画面，横拍时闪光灯所产生的阴影在画面下方。也就是说，阴影处在模特裙子下方，而且阴影很轻微，对画面不造成影响。如果是这种情况，在室外就可以直接用内置闪光灯给模特补光。

Sony α700 / DT 16-105mm F3.5-5.6 (17mm) / 手动模式 F8 1/20秒 ISO200 白平衡：日光 画质：标准 闪光补偿 EV±0

详见第 40 页

内置闪光灯 + 柔光罩

使用“柔光罩”消除阴影, 成像更自然

模特站在一棵大树下, 如果仅用自然光拍摄, 模特的面部会显得较暗, 所以使用了内置闪光灯。但是如果直接闪光, 模特背后会出现淡淡的影子, 于是使用了内置闪光灯加肯高柔光罩拍摄。在柔光罩的帮助下, 照片上几乎没有阴影, 成像非常的自然。

Sony α100 / Sigma AF 12-24mm F4.5-5.6 (16mm) / 手动模式 F8 1/20秒 ISO400 白平衡: 阴天 画质: 标准 闪光补偿 EV±0

详见第 67 页





内置闪光灯 + 柔光罩



越是近距离拍摄， 阴影的柔化效果越好

上图让人看不出来是用内置闪光灯拍摄的，模特下巴和栏杆下方的阴影非常柔和，仿佛是在自然光下拍摄的。柔光罩让内置闪光灯拍摄的照片变得如此细腻。

Sony α700 / DT 16-105mm F3.5-5.6 (24mm) / 手动模式 F5.6 1/60秒 ISO400
白平衡：日光 画质：标准 闪光补偿 EV±0

详见第 65 页

即使是在室内拍摄宠物，柔光罩也能有效 去除内置闪光灯造成的阴影

闪光灯直接闪光，在小狗的下巴和耳朵下方出现了明显的阴影。使用柔光罩后，阴影变得柔和自然。而且发光的柔光罩更能吸引狗狗的注意力，拍摄成功率更高。

Canon EOS 40D / EF-S 10-22mm F3.5-4.5 (22mm)
手动模式 F8 1/90秒 ISO400 白平衡：日光 画质：标准



内置闪光灯闪光同步摄影时， 柔光罩也可发挥巨大功效

因为是横拍，内置闪光灯的光线正对着模特的头顶，不过柔光罩让阴影变得非常自然柔和。另外，因为打向栏杆的闪光灯光量减弱了一半，人物和背景的亮度平衡感非常好。

PENTAX K20D / DA 16-45mm F4 (20mm) /
手动模式 F8 1/16秒 ISO200 白平衡：日光 画质：
FINE 闪光补偿 EV±0

使用柔光罩拍摄， 真实再现料理的美味

面对精美的料理，令人不忍下箸，于是先用相机拍了下来。因为使用了柔光罩，阴影非常柔和，像是在自然光下拍摄的。柔光罩是对付闪光效果不自然的特效药。

Sonyα700 / DT 16-105mm F3.5-5.6
(28mm) / 手动模式 F8 1/60秒 ISO400 白
平衡：自动 画质：标准 闪光补偿 EV±0



外接闪光灯直接闪光



外接闪光灯 + 柔光罩



和柔光罩组合使用, 将直接闪光造成的下巴处阴影和脸部油光弱化

拍摄角度较低, 从上方照射下来的太阳光让脸部显得很暗, 于是在外接闪光灯上装上SUNPAK柔光罩的L型套件。因为天气炎热, 模特的脸部容易出现油光, 而柔光罩下的柔和光线将其弱化。

Nikon D300 / Tokina 16-50mm F2.8 (19mm) / 手动模式 F8 1/180秒 ISO200 白平衡: 日光 画质: 标准 闪光补偿 EV+0.5

由于是在镜头左上方闪光, 即使是直接闪光也不会留下阴影

虽是白天闪光同步摄影, 但因为脸部有些暗, 于是将闪光灯作为辅助光使用。外接闪光灯的灯头可以从镜头左上方的位置照射, 不会留下碍眼的影子。

Sony α 700 / DT 16-105mm F3.5-5.6 (55mm)
/ 手动模式 F5.6 1/90 秒 ISO200 白平衡: 日光
画质: 标准 闪光补偿 EV-1

详见第 75 页

外接闪光灯右侧反射光

只要有一面白色的 墙壁,就能得到理 想的柔和效果

将装在单反相机上的外接闪光灯灯头拧向右边的白色墙壁,大范围的扩散反射光柔和地照在模特身上。在反射光拍摄中,要根据背景的光照和模特的阴影来选择灯头的照射方向。

OLYMPUS E-520 / ZU-
IKO DIGITAL 12-60
mm F2.8-4 (17mm) /
手动模式 F5.6 1/180
秒 ISO200 白平衡:自
动 画质:标准 闪光补
偿 EV+1.7

详见第 84 页



外接闪光灯后方反射光



背面白色墙壁的 反射光使阴影更 加柔和

在楼梯这个狭窄的场所进行相当于16mm的超广角摄影，外接闪光灯的灯头朝向右后方的白色墙壁，柔和的扩散光将模特照得明亮自然。另外，这张照片是用超广角镜头拍摄的，远近感较夸张，在电脑上处理得稍微中庸了一些。

Canon EOS 40D / EF-S 10-20mm F3.5-4.5 (10mm) / 手动模式 F5.6 1/45 秒 ISO200 白平衡：日光 画质：标准 闪光补偿 EV±0

详见第 84 页和第 102 页

从左后方伺服闪光

将闪光灯放在模特的左后方, 创作一张有立体感的照片

相机的外接闪光灯和相机内置闪光灯同步闪光叫伺服闪光。在相机内置闪光灯上装上柔光罩可以让内置闪光灯的光线柔和地照在模特身上, 背后的闪光灯同时闪光, 制造出逆光效果, 模特的头发闪烁着美丽的光泽。这时, 人物后面基本不会出现阴影。

Canon EOS 40D / Sigma AF 50mm F1.4 / 手动模式 F1.8 1/125秒 ISO 200 白平衡: 自动 画质: 标准 Nissin Di 622闪光灯伺服闪光

详见第 109 页

